

Recuerda, no estás solo....

**Catálogo de recursos para personas
afectadas por un suicidio**

Edición Andalucía



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union

El proyecto Euregenas ha recibido financiación de la Unión Europea dentro del Programa de Salud Pública 2008-2013. La responsabilidad única del contenido de esta publicación recae en el autor, y por ello la Agencia Ejecutiva no tiene responsabilidad alguna de ningún uso que pudiera ser dado a la información aquí contenida.



Azienda Ospedaliera Universitaria Integrata
Verona



Vlaams Agentschap
Zorg & Gezondheid



Fundación Progreso y Salud
CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES



Euregenas (European Regions Enforcing Actions Against Suicide) es un proyecto europeo de tres años cuyo objetivo general es contribuir a la prevención de suicidio en Europa.

La página web Euregenas (www.euregenas.eu) incluye información detallada sobre el proyecto y las herramientas de prevención. También le invitamos a visitar la biblioteca *online*, para encontrar artículos y guías de buena praxis en relación con este reto social.

También puede encontrar en la página web del Servicio Andaluz de Salud información sobre la prevención del suicidio en la dirección:

http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/principal/documentosacc.asp?pagina=gr_smental_prompre_v_3

Las personas que están afectadas de alguna manera por un caso de suicidio (por lo general la muerte de un ser querido) necesitan ayuda y apoyo apropiados para afrontarlo.

Este apoyo es proporcionado por servicios especializados, pero estos servicios no están siempre disponibles.

El proyecto Euregenas trata de acercar la ayuda y los servicios que se la pueden proporcionar a las personas que lo necesitan.

En este folleto encontrará los recursos específicos¹ que pueden ayudar a los “supervivientes de suicidio”, es decir, las personas afectadas de alguna manera por el suicidio:

En el recuadro verde, servicios disponibles en su región

En el recuadro azul, servicios disponibles en su país,
pero fuera de su región.

En el recuadro rojo, servicios localizados en su región o país, que se ocupan de la atención a la muerte traumática en general y que expresaron su interés en la puesta en marcha de un grupo de apoyo para “supervivientes” de suicidio

¹ Está guía incluye servicios alternativos a los sanitarios habituales (de atención primaria y de salud mental), en los cuales no siempre están disponibles servicios específicos para personas afectadas por un suicidio.

UNIDAD DE GESTIÓN CLÍNICA DE SALUD MENTAL DEL
COMPLEJO HOSPITALARIO UNIVERSITARIO DE GRANADA
SERVICIO ANDALUZ DE SALUD (ESPAÑA)

[www.hospitalgranada.es /](http://www.hospitalgranada.es/)

Unidad de Gestión Clínica de Salud Mental (UGC-SM)
Complejo Hospitalario Universitario de Granada. Avd/Dr. Olóriz 16, 1801
(Granada- España)



958 575954/53



pilar.munera.sspa@juntadeandalucia.es

Servicios disponibles para supervivientes:

Grupos de apoyo: "Procedimiento de intervención estructurado con profesionales supervivientes de suicidio"

Dra. Pilar Munera Ramos



958 575954/53



pilar.munera.sspa@juntadeandalucia.es

Este servicio está dirigido a profesionales, tanto del Sistema Sanitario Público Andaluz (SSPA), como de organizaciones de apoyo social a la persona con enfermedad mental (FAISEM), que hayan atendido algún caso de suicidio y se vean afectados por el impacto.

Objetivo de la intervención: es un proceso donde un grupo cerrado de profesionales evoluciona desde el apoyo clínico a la auto-ayuda y se estructura en tres pasos:

1º. Constitución de un Grupo de Psicoterapia focal breve, tipo *Debriefing*, de tres sesiones de duración. Esta intervención terapéutica la realiza una psicóloga clínica que además hace la evaluación del nivel de impacto de los profesionales, pre y post intervención. Las personas componentes del grupo son seleccionadas en función de unos criterios preestablecidos en la "Guía de activación del Procedimiento para supervivientes de suicidio".

En la tercera sesión terapéutica, la psicóloga deja el grupo, tras haber realizado la selección de un facilitador de entre los participantes del grupo. Con éste nuevo facilitador, el Grupo ya tendrá un carácter de Autoayuda.

Este procedimiento se implementará en el futuro con atención telefónica en crisis, y se creará un recurso online moderado por una especialista psicóloga clínica experta en la atención al duelo por suicidio.

2º. El Grupo de autoayuda se reunirá con la frecuencia que deseen los miembros, contará con el apoyo y supervisión de la psicóloga clínica si ésta ayuda es solicitada. El fin es no crear dependencias.

3º. Un año después, se celebra una reunión para volver a evaluar el impacto del suicidio, usando cuestionarios individuales, para ver si el proceso ha sido eficaz.

¿Quién proporciona el servicio?: La Unidad de Gestión Clínica de Salud Mental del Complejo Hospitalario Universitario de Granada. Servicio Andaluz de Salud.

Cargo: gratuito

Tipo Facilitador: Dra. en Psicología y Especialista en Psicología Clínica

Tipo de grupo: Cerrado

Reuniones: cara a cara grupales. Frecuencia: las sesiones de *Debriefing* se realizarán en la 1ª, 4ª y 8ª semana tras el suicidio del paciente. El grupo de Autoayuda, se realizará cómo y cuándo los componentes lo consideren necesario durante un año.

Criterios de calidad:

- ✓ El personal tiene formación especializada
- ✓ El personal tiene acceso a la supervisión



Línea de ayuda +34 958 575954/53

Esta línea telefónica ofrece, confidencialmente, ayuda en intervención en crisis e información y orientación a profesionales.

Horario: Se responde a las llamadas y mensajes de correo electrónico durante las mañanas de 08:00 a 15:00 horas, de lunes y miércoles.

¿Quién proporciona el servicio?: Dra. en psicología clínica especializada en el duelo por suicidio.

Criterios de calidad:

- ✓ El personal tiene formación especializada.
- ✓ El personal tiene acceso a la supervisión.

Consulta cara a cara

El objetivo de este recurso es iniciar con prontitud un procedimiento estandarizado de apoyo al profesional. Realizar una intervención terapéutica en etapas previas a las secuelas por estrés, para evitar la aparición de reacciones psicosomáticas y psicopatológicas, y además, contribuir a la reducción del *burnout* y del absentismo laboral en el personal de los servicios públicos de salud.

La consulta la lleva a cabo una doctora en psicología clínica entrenada en apoyo a los supervivientes de suicidio.

Horario: es un servicio abierto, previa cita.

Criterios de calidad:

- ✓ El personal tiene formación especializada.
- ✓ El personal tiene acceso a la supervisión.

Després del Suïcidi – Associació de Supervivents (DSAS)

<http://www.despresdelsuicidi.org/>

Carrer dels Almogàvers, n. 46-48 (3^a-3^a), 08018 **Barcelona**- España

Dña. Cecília Borràs (presidenta)

D. Carles Alastuey (vocal)



Servicio de Salud Mental: 93.553.78.40

Móvil : +34 662.545.199 (de 10 a 14h)



info@despresdelsuicidi.org;



Criterios de calidad de la organización:

- ✓ Profesional cualificado como primer punto de contacto con el servicio.
- ✓ Clara vía de referencia dentro de la Organización.
- ✓ Clara vía de referencia para las peticiones que están fuera del ámbito de la organización.

Servicios disponibles para supervivientes de suicidio:

Grupos de apoyo

Carles Alastuey  662.545.199 (10-14h)  carlesa@despresdelsuicidi.org

Dirigido a todos aquellos que están pasando un duelo por suicidio de un ser querido o alguien cercano.

El objetivo principal de estos servicios es abrir un espacio de confianza y respeto, en el que las personas afectadas por el suicidio puedan expresarse con confianza y sentirse seguras, y así ayudarlas a detectar las estrategias que otros han utilizado en su proceso de duelo, y poder reconstruir sus vidas. El objetivo final es compartir experiencias entre personas que están pasando por similares experiencias, para que así, de manera conjunta, se descubran maneras y formas de superar ese dolor que les une.

Facilitador: Psicólogo y persona superviviente de un suicidio.

Tipo de grupo: Abierto al inicio, cerrado una vez que se conforma a partir de la tercera reunión.

Frecuencia: Cada 15 días, los grupos se reúnen durante una o dos horas. No se recomienda más de 6 meses de reuniones debido a que es importante no crear dependencias.

En cada grupo se desarrollan dinámicas *ad-hoc*. Por ejemplo, a veces las reuniones se llevan a cabo en un lugar de trabajo.

Criterios de calidad:

- ✓ Las intervenciones están en línea con la evidencia actual sobre el tema y la buena praxis.
- ✓ El personal tiene formación especializada.
- ✓ El personal tiene acceso a la supervisión.



Línea de ayuda 662.545.199

Esta línea de ayuda es un número de teléfono móvil de la organización. Es asistido por voluntarios. La organización proporciona apoyo confidencial, información y orientación, a las personas que han experimentado, recientemente o hace tiempo, el suicidio de alguien cercano. Les permite el acceso al apoyo prestado por la organización. A través de este servicio las personas comparten experiencias antes de entrar en un grupo de apoyo.

El objetivo es que los usuarios de éste servicio expresen su dolor intenso en un primer contacto, incluso que lloren.

Horario: Los facilitadores (personal voluntarios) están disponibles para recibir llamadas y responder a correos electrónicos desde las 10:00 hasta las 14:00 horas, de lunes a viernes.

Este servicio de apoyo y la información puede proporcionar:

- Una escucha activa y confidencial.
- Asesoramiento, orientación e información a todos los que están pasando este duelo.
- Información acerca de otras organizaciones locales y nacionales que pueden ser capaces de ofrecer más apoyo específico a las necesidades concretas de cada persona.

Cuando la línea de ayuda está saturada, o hay un grave riesgo, los usuarios son derivados al Hospital "San Pablo Ceu" en Barcelona

Cargo: gratuito

Criterios de calidad:

- ✓ El personal tiene acceso a la supervisión

Consulta cara a cara para supervivientes

El objetivo de la consulta cara a cara es proporcionar apoyo a las personas afectadas por el suicidio de algún ser querido. La consulta se lleva a cabo por profesionales de DSAS. En un primer contacto con la organización hay una consulta/entrevista específica para los supervivientes, así como la

oportunidad de ser acompañado y apoyado por un voluntario capacitado. Este servicio de apoyo puede proporcionar:

- Más escucha activa
- Resolver dudas
- Demostrar que él/ella no está sola. Hay otras personas en situación similar
- Tratar de responder a sus preguntas

¿Quién puede ser acompañante voluntario? Supervivientes que han madurado y superado su duelo, y que hacen aquí de compañeros voluntarios para ayudar a otros que están sufriendo lo que ellos superaron.

Horario: Se ha establecido una duración máxima de una hora y media por cada entrevista. Se celebran las tardes de los martes de 16:00-20:00. No se llevan a cabo más de dos entrevistas al día con el fin de evitar un fuerte impacto personal.

Frecuencia: DSAS recibe un promedio de 20 llamadas, o correos electrónicos, al mes.

Criterios de calidad:

- ✓ El personal tiene formación especializada.
- ✓ El personal tiene acceso a la supervisión.

Otros Servicios

- **Charlas y sesiones de debate entre público general y profesionales de la salud**
- **Días de puertas abiertas para dar a conocer la asociación**
- **Celebración del Día Internacional de Superviviente**

Criterios de calidad:

- ✓ El personal tiene acceso a la supervisión.




Asociación Alma y Vida. Padres en duelo

<http://www.almayvida.es/>

Urbanización Aljamar. Manzana 3, n.5, 41940 Sevilla- España

D. Manuel Reyes Cotán (Presidencia):  678223611,  almayvida@almayvida.es

Dña. Amparo Carmona (Consejo de representación):

 655270050,  amparo_carmo@hotmail.com; 

Criterios de calidad de la organización:

- ✓ Profesional cualificado como primer punto de contacto con el servicio.
- ✓ Clara vía de referencia dentro de la Organización.

Servicios disponibles para supervivientes:

Grupos de apoyo para padres y madres en duelo por la pérdida de un hijo

Carmen Acevedo  654591997

Objetivos: Hacer frente al dolor y restaurar una vida normal.

Número de miembros: Mínimo de 6 a 8 participantes, máximo hasta 12 o 14 miembros.

Dinámica: Esta asociación trabaja con madres y padres que han perdido un hijo, por cualquier causa (enfermedad, muerte traumática, etc.), y atienden a supervivientes de suicidio en estos grupos. Durante las reuniones se aprende a cómo manejar las fechas de la muerte, a tratar las ideas sobre cómo ha pasado y a apoyarse en materiales como talleres de lectura, a partir de los cuales se realizan debates. Más tarde, en la siguiente reunión, el terapeuta facilitador explica cómo incorporar esos temas y sentimientos, como llevar los ritos, cómo afrontar las emociones. También se reflexiona sobre cómo se percibe y afecta el estigma social. Se ha diseñado un perfil social en Facebook para activar los grupos de apoyo a través de las redes sociales.

Duración de cada sesión: 2 horas

Sitio: Algún espacio público, el más cercano al lugar donde viven los miembros del grupo (por ejemplo un Centro Cívico). Los facilitadores se trasladan a esos lugares.

Facilitador tipo: Psicólogo/a

Tipo de grupo: Abierto



Línea de ayuda 657411202

Es un número de teléfono que dirige directamente a la psicóloga de la Organización, una profesional con la suficiente experiencia como para saber qué hacer en cualquier caso. Funciona en todo momento (24 horas al día, 365 días al año).

Si entra una llamada durante las vacaciones, el facilitador toma nota de la llamada y deriva a la persona a un servicio de emergencia (si se requiere), y le da a él / ella una cita para unirse al grupo tan pronto como la actividad sea reiniciada tras las vacaciones.

Asociación Teléfono de la Esperanza


<http://www.telefonodelaesperanza.org/>

Centrales en todas las provincias de Andalucía (excepto Cádiz)

Sede local en Granada: C/Horno del Espadero, 22

Dña. Lola López Justicia (Presidencia):



902500002/958 26 15 16  granada@telefonodelaesperanza.org

Dña. Rosa Melchor Leiva (Vocal):



958261516,  rosamelei@hotmail.com; 

Criterios de calidad de la organización:

- ✓ Profesional cualificado como primer punto de contacto con el servicio
- ✓ Clara vía de referencia dentro de la organización
- ✓ Clara vía de referencia para las peticiones que están fuera del ámbito Organización

Servicios disponibles para supervivientes:



Línea de ayuda 902 50 00 02

Teléfono de ayuda, 24 horas al día todos los días del año, atendido por voluntarios formados en ayuda y escucha en crisis. También ofrece una formación específica a aquellas personas que poseen una fuerte motivación para echar una mano a otros seres humanos en situaciones de crisis emocional

y que deseen desarrollar sus cualidades y las habilidades para la ayuda.

Coste: el equivalente a una llamada nacional

Criterios de calidad:

- ✓ Los objetivos y las intervenciones del servicio están en línea con la evidencia internacional actual y las mejores prácticas.
- ✓ El personal que presta el servicio, ha recibido formación especializada en el área de suicidio y autolesiones.
- ✓ El personal tiene acceso a la supervisión.

Grupos de Apoyo Mutuo al Duelo

Granada: M^aCarmen Moreno y Gloria González, 📞 958 26 15 16

Málaga: Consuelo Cuevas Olea, 📞 952 26 15 00

Colabora Rosa Melchor Leiva (psicóloga especialista en duelo)

 <http://www.telefonodelaesperanza.org/actividades/view/6439>

Estos grupos están dirigidos a personas que están en proceso de duelo por la muerte de un ser querido (muerte traumática en general). El objetivo consiste en proporcionar al doliente un lugar donde encuentre comprensión, aprenda a abrirse y a escuchar el dolor de los demás, y logre ganar confianza en sus propias fuerzas. Los participantes aprenden a tomar conciencia de que la elaboración del duelo no depende de consejos fáciles, sino de la responsabilidad personal, del tiempo utilizado positivamente, de los propios objetivos existenciales y de las decisiones que se tomen en cada momento.

Se realiza en la sede del Teléfono de la Esperanza de Granada y Málaga. Se han establecido dos tipos de grupos: Grupo de pérdida de Pareja y Grupo de pérdida de Hijo.

La dinámica comienza con una rueda de sentimientos con los que se viene o acontecimientos vividos en los días anteriores y la presentación de nuevos asistentes, se da tiempo especial en los aniversarios. Posteriormente se lee un texto, un escrito o se proyectan imágenes que tratan algo referente al duelo, siempre en forma positiva (textos poéticos, cortos de *YouTube*, escritos autobiográficos, etc.). Los asistentes comentan lo que les dice éste material referente a su propio duelo y se retroalimentan con los comentarios de los compañeros en caso de plantear dudas o mezcla emocional.

Tipo de facilitador: Un/a superviviente de suicidio. Siempre tiene acceso a una

supervisión de un profesional psicólogo/a especialista en duelo.

Tipo de grupo: grupo abierto a cualquier persona que quiera unirse a una reunión anunciada.

Horarios y frecuencia: Dos veces al mes, los 1º y 3º viernes de cada mes, de 18:30 a 20:30 horas, de Septiembre hasta Junio.

Coste: es un servicio gratuito

Criterios de calidad:

- ✓ Los objetivos y las intervenciones del servicio están en línea con la evidencia internacional actual y las mejores prácticas.
- ✓ El personal que presta el servicio ha recibido formación especializada en el área de suicidio y autolesiones
- ✓ El personal que presta el servicio tiene acceso a una supervisión.

Consulta cara a cara para supervivientes

El objetivo de la consulta presencial con psicólogos especializados en atención en crisis es calmar, orientar, escuchar y acompañar a las crisis que se presenten, y en el caso que sea necesario, derivar a servicios más especializados.

Las consultas presenciales, y personales, se realizan en distintos días de la semana y en horarios alternativos entre mañanas y tardes.

Coste: es un servicio gratuito.

Criterios de calidad:

- ✓ Los objetivos y las intervenciones del servicio están en línea con la evidencia internacional actual y las mejores prácticas.
- ✓ El personal que presta el servicio ha recibido formación especializada en el área de suicidio y autolesiones.
- ✓ El personal que presta el servicio tiene acceso a una supervisión.

Otros servicios



958 26 15 16



granada@telefonodelaesperanza.org

Esta organización también realiza "Talleres de Duelo" dirigidos a personas que están en duelo por la pérdida (no sólo muerte traumática) de un ser querido. A diferencia de los Grupos de Apoyo Mutuo, estos talleres son guiados por un profesional de psicología y tienen un fin terapéutico. Son grupos cerrados de entre 8 y 10 personas, dirigidos por un profesional de psicología especializado

en duelo. Se realizan 14 sesiones en las que se trabajan emociones y pensamientos que provocan el duelo con el fin de recuperar el equilibrio emocional e iniciar la reconstrucción personal.

Tipo de facilitador: Un profesional psicólogo/a especialista en duelo.

Tipo de grupo: grupo cerrado.


















Horarios y frecuencia: 14 sesiones de dos horas con frecuencia semanal.

Coste: únicamente la reserva de plaza (35€)

Criterios de calidad:

- ✓ Los objetivos y las intervenciones del servicio están en línea con la evidencia internacional actual y las mejoras prácticas.
- ✓ El personal que presta el servicio ha recibido formación especializada en el área de suicidio y autolesiones.
- ✓ El personal que presta el servicio tiene acceso a una supervisión.

INFORMACIÓN RESUMIDA

	Nombre	Web	Datos de contacto	Servicios
 <p>Servicio Andalúz de Salud CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL</p>	Unidad de Gestión Clínica de Salud Mental (UGC-SM) Hospital universitario San Cecilio (Granada- España)	http://web.hsc.sas.junta-andalucia.es/	Unidad de Gestión Clínica de Salud Mental (UGC-SM) Hospital Universitario San Cecilio) Ave. Dr. Olóriz 16, 1801 (Granada- España) Dña. Pilar Munera  958 575954/53  pilar.munera.sspa@juntadeandalucia.es	<ul style="list-style-type: none"> • Grupos de apoyo al duelo para profesionales sanitarios • Línea de teléfono • Consulta cara a cara para supervivientes de un suicidio
	Després del Suïcidi Associació de Supervivents (DSAS)	http://www.despresdelsuicidi.org/	Carrer dels Almogàvers, n. 46-48 (3ª-3ª), 08018 Barcelona- España Dña. Cecília Borrás. y D. Carlos Alastuey  Móvil : +34 662.545.199 (de 10 a 14h):  info@despresdelsuicidi.org	<ul style="list-style-type: none"> • Grupos de apoyo al duelo por suicidio • Línea telefónica • Consultas cara a cara para supervivientes de un suicidio
	Asociación Teléfono de la Esperanza	http://www.telefonodelaesperanza.org/ Blog Grupo Ayuda Duelo: http://www.telefonodelaesperanza.org/actividades/view/6439	Sede Granada: C/Horno del Espadero, 22 Dña. Lola López Justicia (Presidencia)  902 500002/958 261516  16granada@telefonodelaesperanza.org (Granada) Dña. Rosa Melchor Leiva  958 261516,  rosamelei@hotmail.com (Málaga) Dña. Consuelo Cuevas Olea;  952 261500	<ul style="list-style-type: none"> • Línea telefónica • Grupos de apoyo mutuo al duelo • Consultas cara a cara para supervivientes de un suicidio • Talleres cerrados de Apoyo al Duelo.
	Asociación Alma y Vida. Padres en duelo	http://www.almayvida.es	Urbanización Aljamar. Manzana 3, n.5, 41940 Sevilla- España D. Manuel Reyes Cotán (Presidencia)  678223611,  almayvida@almayvida.es Dña. Amparo Carmona (Consejo de representación):  +34 655.270.050,  amparo_carmo@hotmail.com	<ul style="list-style-type: none"> • Grupos de apoyo para padres y madres en duelo por la pérdida de un hijo • Línea telefónica de ayuda